


Pourquoi redonner le goût de l'eau à nos enfants?


Florence Constant, MD, PhD, Nestlé Waters

Comptoir Suisse
Lausanne, 19 Septembre 2012



1 Pourquoi s'intéresser aux enfants?

Une population sensible



- Le rapport **surface corporelle/poids** est plus important chez l'enfant que chez l'adulte, ce qui explique des pertes d'eau plus importantes au niveau de la peau
- Leur système de **thermorégulation** est différent de celui des adultes.
- Leur **métabolisme** énergétique est élevé
- Ils n'ont **pas toujours le réflexe de boire** même quand ils ont soif

2 Apports recommandés en eau totale en Europe

Période de la vie	Sexe masculin (mL/j)			Sexe féminin (mL/j)		
	Eau des aliments ^(a)	Eau des boissons ^(b)	Eau totale	Eau des aliments ^(a)	Eau des boissons ^(b)	Eau totale
0-6 mois ⁽¹⁾			680			680
6-12 mois ⁽¹⁾			800 à 1000			800 à 1000
2-3 ans ⁽²⁾	390	910	1300	390	910	1300
4-8 ans ⁽²⁾	480	1120	1600	480	1120	1600
9-13 ans ⁽²⁾	630	1470	2100	570	1330	1900
> 14 ans ⁽²⁾	750	1750	2500	600	1400	2000

(1) EFSA (2010) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water
(2) Alquier E, Constant F (2009) Cahiers de nutrition et de diététique ; 44(4) : 190-197
(a) Aliments avec un coefficient eau variable (40% -> 80%)
(b) Il est normalement admis que la contribution de l'alimentation aux apports totaux en eau est de 20 à 30%, alors que 70 à 80% sont fournis par les boissons. Ces pourcentages ne sont pas fixes et dépendent du type de boissons et des choix alimentaires.

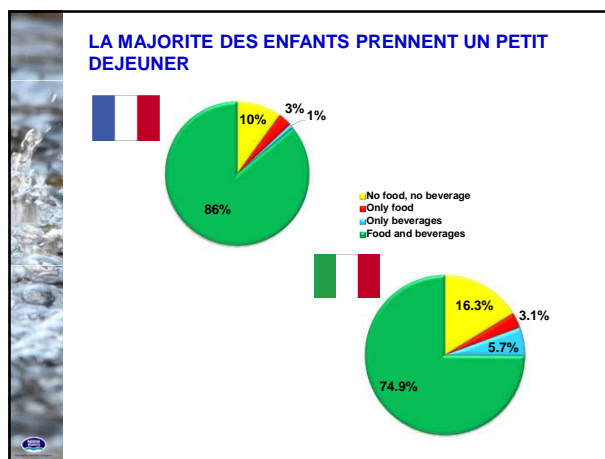
3 Etude de l'état d'hydratation des enfants aux US, en France et Italie

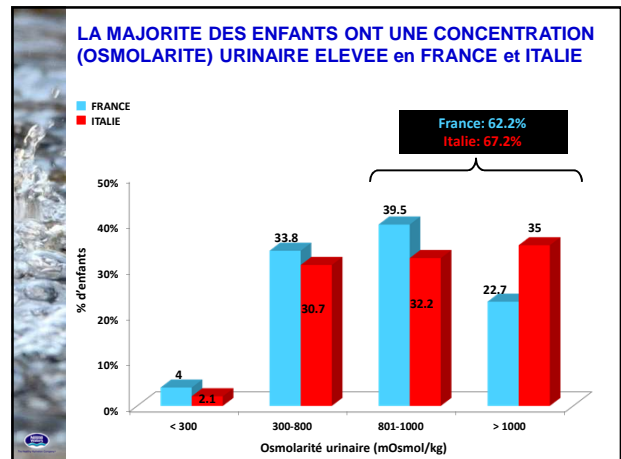
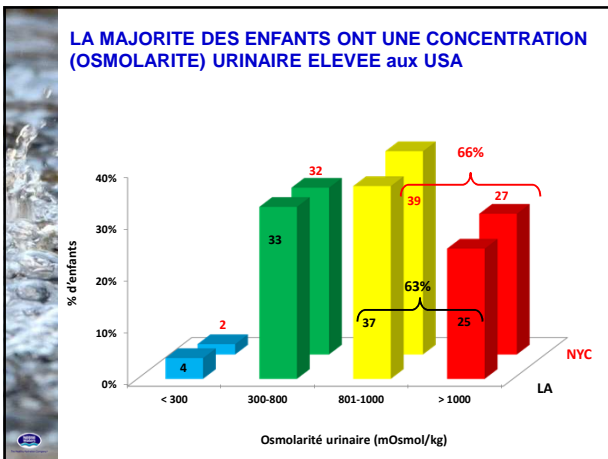
OBJECTIF

- Évaluer l'état d'hydratation d'enfants scolarisés âgés de 9 à 11 ans.
- Décrire la concentration urinaire (osmolalité) après le petit-déjeuner
- Déterminer si la concentration urinaire (osmolalité) est corrélée aux apports hydriques et aux types de nutriments ingérés au petit-déjeuner

RECRUTEMENT

- USA:**
 - 548 enfants
 - 337 à Los Angeles
 - 211 à New York City
- France:**
 - 529 enfants
 - 14 écoles à Rennes et ses environs
- Italy:**
 - 515 enfants
 - 12 écoles à Vérone et ses environs





LA PREVALENCE DU DEFICIT HYDRIQUE LE MATIN EST ELEVEE CHEZ LES ENFANTS

USA 64% FRANCE 62% ITALY 67%

2/3 des enfants présentent un déficit hydrique quand ils partent à l'école le matin

⇒ Le volume de boissons consommé au petit-déjeuner est insuffisant pour maintenir une hydratation adéquate durant toute la matinée jusqu'au repas de midi.

⇒ Il est donc important de prévoir un apport hydrique supplémentaire avant le déjeuner

4 Promotion de la consommation d'eau dans la gestion du poids

- Une étude menée en Allemagne sur 2950 enfants âgés de 8 ans en moyenne s'est intéressée à l'impact de leur consommation hydrique sur leur poids.
- Le groupe d'intervention a bénéficié:
 - d'un accès facilité à l'eau via l'installation dans leurs écoles de fontaines à eau et la distribution de bouteilles d'eau,
 - d'un enseignement sur l'eau et l'importance de l'hydratation
- Le groupe témoin n'a pas bénéficié de ce dispositif

Muckelbauer R. et al. Pediatrics 2009; 123:e661-e667.

QUEL IMPACT PEUT AVOIR LA PROMOTION DE L'EAU À L'ÉCOLE ?

2 950 enfants (32 écoles)

1309 GC → Contrôle → Pas de changement → +1,9% (Prévalence du surpoids)

1641 GI → 4 leçons sur l'hydratation + distribution de bouteilles d'eau et fontaines d'eau accessibles → + 1 verre/j (200 mL) → +0,1%

La promotion de l'eau à l'école est associée à une moindre prise de poids versus le groupe contrôle

Muckelbauer R. et al. Pediatrics 2009; 123:e661-e667.

5 Hydratation et activité physique

- Le système de thermorégulation des enfants est différent de celui des adultes.
- Leur tolérance est moindre aux hautes températures et ils nécessitent plus de temps pour s'acclimater lors des élévations de la température ambiante.
- Les enfants s'exposent donc à une élévation de la température interne de leur corps

Il est donc indispensable de maintenir le corps bien hydraté en veillant à compenser les pertes hydriques liées à l'activité physique par un apport d'eau avant, pendant et après l'effort.

6 Quelques règles simples

Conseils d'hydratation pour les enfants

Sensibiliser les enfants à l'importance de boire avant d'avoir soif

Encourager les enfants à boire des petites quantités d'eau tout au long de la journée

Proposer aux enfants de l'eau à température ambiante

Instaurer des moments de consommation tout au long de la journée

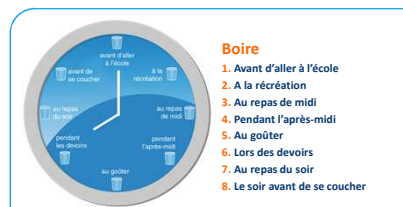
Imposer aux enfants d'aller boire avant de commencer une activité physique / exposée à la chaleur et les appeler fréquemment pour des pauses boissons

Mettre des bouteilles d'eau dans le cartable et le sac de sport

Privilégiez des aliments riches en eau (fruits, légumes, soupes...)

7 Recommandations: instaurer des moments de consommation

Eduquer les enfants sur l'importance de se maintenir bien hydratés



Boire

1. Avant d'aller à l'école
2. A la récréation
3. Au repas de midi
4. Pendant l'après-midi
5. Au goûter
6. Lors des devoirs
7. Au repas du soir
8. Le soir avant de se coucher

Redonnons le goût de l'eau à nos enfants !